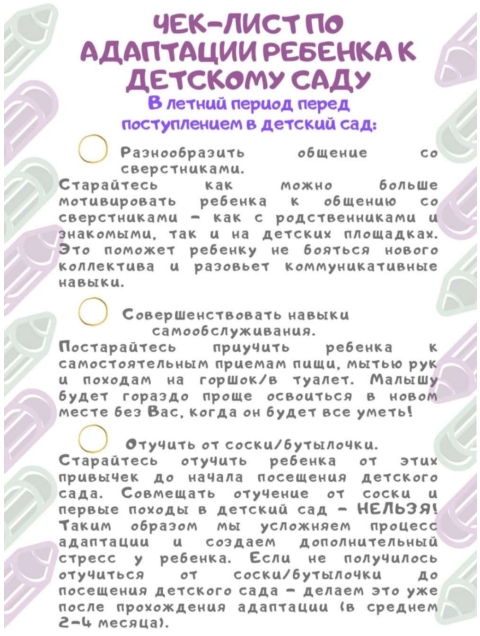




ЧЕК-ЛИСТ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

В летний период перед поступлением в детский сад:

- ◯ Разнообразить общение со сверстниками.

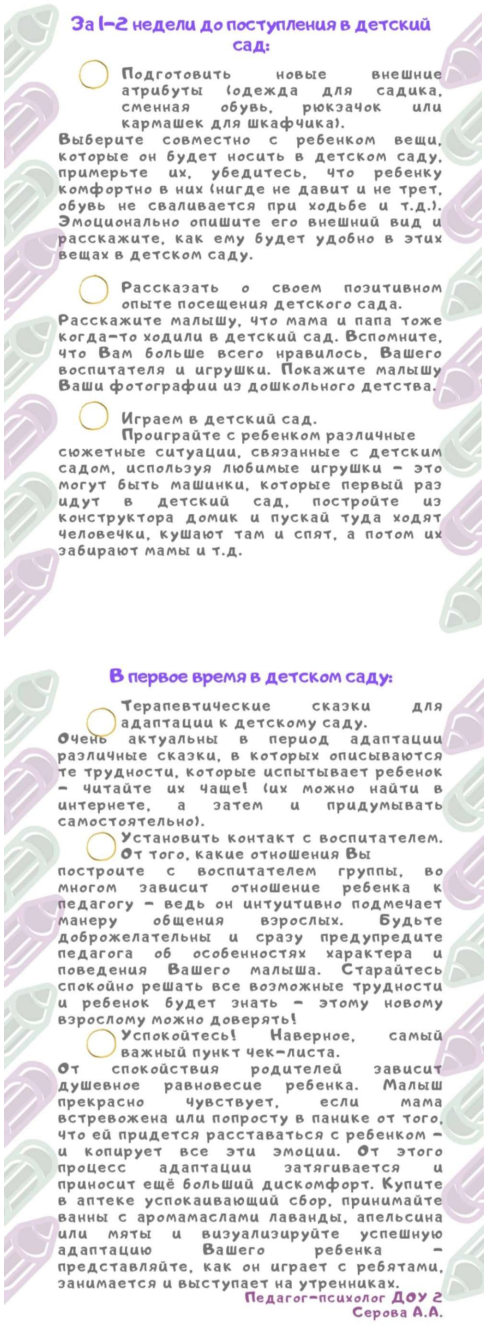
Старайтесь как можно больше мотивировать ребенка к общению со сверстниками – как с родственниками и знакомыми, так и на детских площадках. Это поможет ребенку не бояться нового коллектива и разовьет коммуникативные навыки.

- ◯ Совершенствовать навыки самообслуживания.

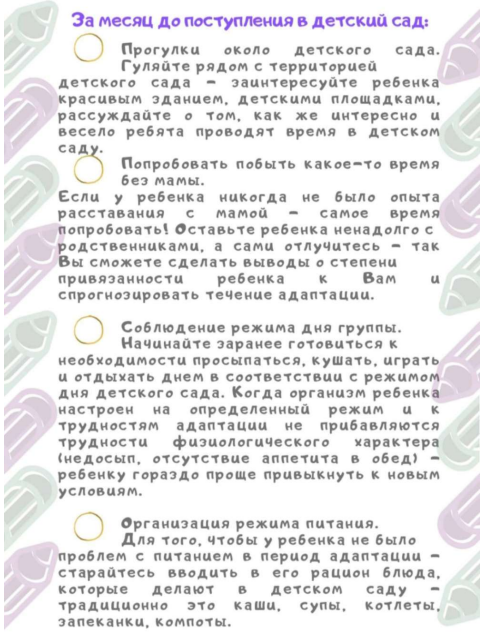
Постарайтесь приучить ребенка к самостоятельным приемам пищи, мытью рук и походам на горшок/в туалет. Малышу будет гораздо проще освоиться в новом месте без Вас, когда он будет все уметь!

- ◯ Отучить от соски/бутылочки.

Старайтесь отучить ребенка от этих привычек до начала посещения детского сада. Совмещать отучение от соски и первые походы в детский сад – НЕЛЬЗЯ! Таким образом мы усложняем процесс адаптации и создаем дополнительный стресс у ребенка. Если не получилось отучиться от соски/бутылочки до посещения детского сада – делаем это уже после прохождения адаптации (в среднем 2-4 месяца).


За 1-2 недели до поступления в детский сад:
Подготовить новые внешние атрибуты (одежда для садика, сменная обувь, рюкзачок или кармашек для шкафчика).
Выберите совместно с ребенком вещи, которые он будет носить в детском саду, примерьте их, убедитесь, что ребенку комфортно в них (нигде не давит и не трет, обувь не сваливается при ходьбе и т.д.). Эмоционально опишите его внешний вид и расскажите, как ему будет удобно в этих вещах в детском саду.
Рассказать о своем позитивном опыте посещения детского сада.
Расскажите малышу, что мама и папа тоже когда-то ходили в детский сад. Вспомните, что Вам больше всего нравилось, Вашего воспитателя и игрушки. Покажите малышу Ваши фотографии из дошкольного детства.
Играем в детский сад.
Проиграйте с ребенком различные сюжетные ситуации, связанные с детским садом, используя любимые игрушки – это могут быть машинки, которые первый раз идут в детский сад, постройте из конструктора домик и пускай туда ходят человечки, кушают там и спят, а потом их забирают мамы и т.д.

В первое время в детском саду:
Терапевтические сказки для адаптации к детскому саду.
Очень актуальны в период адаптации различные сказки, в которых описываются те трудности, которые испытывает ребенок – читайте их чаще! (их можно найти в интернете, а затем и придумывать самостоятельно).
Установить контакт с воспитателем.
От того, какие отношения Вы построите с воспитателем группы, во многом зависит отношение ребенка к педагогу – ведь он интуитивно подмечает манеру общения взрослых. Будьте доброжелательны и сразу предупредите педагога об особенностях характера и поведения Вашего малыша. Старайтесь спокойно решать все возможные трудности и ребенок будет знать – этому новому взрослому можно доверять!
Успокойтесь! Наверное, самый важный пункт чек-листа.
От спокойствия родителей зависит душевное равновесие ребенка. Малыш прекрасно чувствует, если мама встревожена или попросту в панике от того, что ей придется расставаться с ребенком – и копирует все эти эмоции. От этого процесс адаптации затягивается и приносит ещё больший дискомфорт. Купите в аптеке успокаивающий сбор, принимайте ванны с аромамаслами лаванды, апельсина или мяты и визуализируйте успешную адаптацию Вашего ребенка – представляйте, как он играет с ребятами, занимается и выступает на утренниках.
Педагог-психолог ДОУ 2
Серова А.А.


За месяц до поступления в детский сад:
Прогулки около детского сада. Гуляйте рядом с территорией детского сада – заинтересуйте ребенка красивым зданием, детскими площадками, рассуждайте о том, как же интересно и весело ребята проводят время в детском саду.
Попробовать побыть какое-то время без мамы.
Если у ребенка никогда не было опыта расставания с мамой – самое время попробовать! Оставьте ребенка ненадолго с родственниками, а сами отлучитесь – так Вы сможете сделать выводы о степени привязанности ребенка к Вам и спрогнозировать течение адаптации.
Соблюдение режима дня группы. Начинайте заранее готовиться к необходимости просыпаться, кушать, играть и отдыхать днем в соответствии с режимом дня детского сада. Когда организм ребенка настроен на определенный режим и к трудностям адаптации не прибавляются трудности физиологического характера (недосып, отсутствие аппетита в обед) – ребенку гораздо проще привыкнуть к новым условиям.
Организация режима питания. Для того, чтобы у ребенка не было проблем с питанием в период адаптации – старайтесь вводить в его рацион блюда, которые делают в детском саду – традиционно это каши, супы, котлеты, запеканки, компоты.